

# APDESI

## Bati Sie Opr Kodim Temanggung: Didalam Tubuh yang Sehat Terdapat Jiwa yang Kuat

Agung widodo - [TEMANGGUNG.APDESI.ID](http://TEMANGGUNG.APDESI.ID)

Jan 23, 2025 - 09:44



[TEMANGGUNG](http://TEMANGGUNG) - Guna memelihara ketahanan fisik dan kebugaran, Anggota Kodim 0706/Temanggung melaksanakan aerobik yang dilaksanakan rutin dua kali dalam seminggu. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Makodim 0706/Temanggung, Kamis (23/01/2025).

Image not found or type unknown



Kegiatan ini mendapat antusiasme tinggi dari seluruh anggota. Selain memberikan manfaat kesehatan, olahraga bersama juga menjadi kesempatan bagi anggota untuk saling bertukar cerita dan mempererat hubungan interpersonal. Kegiatan olahraga aerobik tersebut diawali dengan senam pemanasan yang dipimpin oleh Bintara Tinggi Seksi Operasi Serma Dwi Prayoga.

Usai senam pemanasan Serma Dwi Prayoga mengatakan pemanasan wajib dilaksanakan oleh para Anggota sebelum melaksanakan kegiatan baik lari ataupun kegiatan yang berhubungan dengan fisik agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaannya. "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat", Ungkap Serma Dwi Prayoga.

Selain itu Serma Dwi Prayoga juga menegaskan bahwa kegiatan aerobik ini dilakukan secara rutin setiap Selasa dan Kamis pagi guna menunjang pelaksanaan tugas pokok. "Dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, sehingga fisik akan terjaga dan terbina serta terhindar dari segala penyakit," tambah Serma Dwi.

Image not found or type unknown



Menurutnya dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis sebagai prajurit akan mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan oleh satuan, selain itu juga kegiatan olahraga bersama ini bukan hanya untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kekompakan dan semangat anggota Kodim Temanggung.

Dengan rutin mengadakan kegiatan seperti ini, Kodim 0706/Temanggung berkomitmen untuk memastikan anggotanya tetap dalam kondisi prima dan siap menghadapi berbagai tantangan tugas kedepan.V